

CÓMO EVITAR EL PLÁSTICO

Hay tanto plástico a nuestro alrededor que reducir su uso está chupado. Según donde vivas, tu situación familiar o económica se puede complicar más o menos, pero tenemos claro que siempre hay algo por hacer.

Muchas veces cuando nos ponemos un objetivo, como puede ser reducir el uso del plástico desechable, tendemos a pensar en las dificultades en lugar de las cosas más sencillas. “Uy, yo no podría vivir sin tal producto” nos comentan en muchas ocasiones. Pues muy bien, sigue utilizándolo. Hay tantos residuos por evitar que no te tienes que quitar nada que para ti sea “fundamental”. Lo importante es empezar, por lo que te resulte más fácil. Sin agobios.

Esto no es una sacrificio. No se trata de todo o nada, sino de hacer lo que buenamente podamos cada uno según nuestras circunstancias. Y siempre hay algo más por hacer.

Nosotros nos lo hemos tomado como un juego donde la meta es el residuo cero. Creemos que nunca vamos a llegar a él, pero aprendemos y nos divertimos por el camino.

Así que tómatelo como un juego e intenta pasar al siguiente nivel:

Nivel I

Bolsas reutilizables. Ya, es un básico, pero sólo hay que ir a cualquier tienda o supermercado para darse cuenta que algo está fallando. Acuérdate de llevar siempre una bolsa reutilizable en el bolso, mochila o maletero del coche.

Evita el sobreenvasado. Entre un manojo de plátanos sueltos a uno en una bandeja de poliespan está claro a por cual ir.

Evita el agua mineral. En muchos sitios el agua no sabe tan bien como nos gustaría, pero siempre puedes buscar alternativas, como filtros o garrafas reutilizables que te lleven a casa. En este caso es difícil generalizar pero investiga, a veces hay muchas más opciones de las que te piensas. Y recuerda que aunque los filtros o garrafas sean de plástico no pasa nada, la idea principal es reducir.

Reutiliza la bolsas de plástico pequeñas para comprar la fruta y verdura a granel. ¿Quién ha dicho que no se pueden volver a utilizar? Igual que reutilizas una grande se puede reutilizar una pequeña.

Elige tamaños grandes cuando no tengas más remedio que comprar algo envasado en plástico. Aunque parezca mentira, se generan menos residuos en los envases grandes que en los pequeños. Eso sí, que no signifique desperdiciar comida porque perdería el sentido.

Nivel II

Compra todo lo posible a granel. No hace falta tener una tienda “tercera generación” al lado de casa. La venta a granel es mucho más habitual de lo que pensamos. Ve a mercados, tiendas de barrio y pregunta. Te sorprenderás de la cantidad de opciones que tienes y desconocías.

Sin pajita, por favor. Por suerte la gran mayoría de las personas podemos beber directamente del vaso ¿para que utilizar una pajita? Suelen ser de plástico e innecesarias, simplemente tendremos que adelantarnos y pedir nuestra bebida “sin pajita”.

Evita los establecimientos poco sostenibles. Hay sitios en los que teniendo sitios para comer o tomarte algo sentado te ponen todo en desechables. Seguro que hay otro al lado que tiene una vajilla reutilizable.

Busca alternativas reutilizables. Si eres de tomar café para llevar, hazte con una taza reutilizable. Si te gusta beber con pajita hazte con una de vidrio, o metal. Por suerte todos los desechables tiene una alternativa reutilizable.

Si no queda otra, elige papel o vidrio. Cuando compres algo envasado, elige envases de vidrio o papel en lugar de plástico. No es la opción ideal, pero por lo menos se reciclan más fácilmente y si acaban en el medio ambiente no son tan problemáticos.

Nivel III

Hazte con unas bolsas pequeñas de tela para comprar a granel. Es algo tan sencillo que no sabemos como no es más habitual. Con estas bolsas no te hace falta coger ninguna bolsa más, por pequeña que sea. Creemos que no queda mucho para que llegue el día en el que compren con ellas sea lo “normal”.

Di adiós al gel y jabones líquidos. Una pastilla de jabón natural es igual o más efectiva. Sólo hay que dar con la que te venga bien.

Utiliza aceites en lugar de cremas hidratantes. Nosotros con aceite de coco, de almendras dulces, de jojoba y de rosa mosqueta (que vienen en envase de vidrio y cunden una barbaridad) tenemos suficiente.

Di no a todos lo que no necesites. Qué manía tienen por ahí de regalarnos cosas que no necesitamos, regalos promocionales como bolígrafos que nunca vamos a utilizar. Un “no gracias” con una sonrisa es de lo más efectivo.

Utiliza esponjas de lufa. Tanto para la ducha como para fregar la vajilla. Son naturales y biodegradables. Menos microfibras por el desagüe.

Nivel IV

Guarda tus residuos semanalmente. Así te harás una idea de cuántos plásticos estás desechando realmente. Si en el trabajo tiras una cucharilla de plástico, por la calle una botella y en casa sacas la bolsa de reciclar dos veces a la semana, no serás realmente consciente de cuánto plástico desechable utilizas. Ser consciente de los residuos que generas, te servirá de impulso para ir mejorando semana a semana.

El champú se puede conseguir en pastillas sólidas. Como lo oyes, muchas personas piensan que las pastillas de jabón sólidas son sólo para manos y cuerpo pero también se pueden encontrar fácilmente champús en formato sólido que además de ahorrarte envases, ahorrarán un montón de emisiones.

Haz tus propios cosméticos. Puede parecer extremo pero te aseguramos que no lo es. Hacer tu propia pasta de dientes, enjuague bucal o desodorante es muy sencillo y en ocasiones mucho más efectivo que sus alternativas convencionales. Investiga en internet y te sorprenderás con la cantidad de soluciones que encuentras.

Haz tus propios productos de limpieza. Pasa igual que con los cosméticos: no necesitamos tantos. Actualmente en los supermercados puedes encontrar un producto de

limpieza específico para cada parte de la casa. ¿Realmente crees que necesitamos tanto? Con vinagre, bicarbonato, jabón y limón puedes limpiar prácticamente de todo.

Haz tu propio compost. Puede que suene raro pero es un proceso de lo más sencillo y no huele mal. Evitarás que un montón de residuos orgánicos lleguen al vertedero y generen metano (un gas que contribuye 15 veces más al efecto invernadero que el CO₂). Además, ¡tendrás un abono excelente para tus plantas! Si no te ves preparada/o, siempre puedes llevarlos a algún huerto urbano para que ellos los aprovechen.

Nivel V

Recoge plásticos en la naturaleza. Aunque no hayas sido tú quién los ha dejado allí directamente, recoger basura de sitios naturales puede salvar la vida de muchos animales, además, estarás lanzando un mensaje muy claro a las personas que te vean.

Conciencia a tu comunidad, amigos y familia. No es cuestión de dar la chapa pero sí de informar. Explícales por qué has empezado a cambiar tus hábitos y cómo no es tan difícil como parece. ¿Conoces algún adicto al café para llevar? Regálale por su cumpleaños una taza termo reutilizable. ¿Alguien que siempre compra en la oficina una botella de agua? Dale una de vidrio que pueda rellenar todas las veces que haga falta. ¡Además es mucho mejor para su salud!

Escribe y quéjate. Si ves una empresa que abusa del plástico desechable sistemáticamente, escríbeles, habla con ellos y dale opciones para que cambien. Si somos muchas personas las que lo hacemos, probablemente se replanteen el uso que hacen de plásticos desechables.

Lleva tus fiambreras para comprar. Puede que te miren raro la primera vez (hemos pasado por eso) pero la tercera vez que vayas te servirán con toda la naturalidad del mundo. Es más recomendable probar en tiendas pequeñas de barrio que en grandes supermercados donde pueden tener un montón de normas.

Aunque los productos sean duraderos, intenta evitar el plástico. Antes de comprar un objeto de plástico pregúntate si realmente lo necesitas. Si es así ¿podrías conseguirlo de segunda mano? Y si no ¿puedes encontrar el mismo producto fabricado en otro material? Si la respuesta sigue siendo negativa, infórmate de empresas que tengan un compromiso social y ambiental real. Una vez tengas el producto, cuídalo, repáralo cuando sea necesario y hazlo durar.

¿Te has quedado con ganas de más? ¡Continúa! Las posibilidades son infinitas.